

# Leefregels na een borstreconstructie

Chirurgie



Beter voor elkaar



## **Inleiding**

In deze folder vindt u algemene informatie over een borstreconstructie in ons ziekenhuis. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier beschreven. Hoe lang u na de operatie in het ziekenhuis moet blijven, hangt onder meer af van de operatie, uw conditie en de opvang die er thuis is.

## **Borstreconstructie**

Een borstreconstructie kan worden uitgevoerd met een inwendige prothese en/of met lichaamseigen weefsel. Het doel van een borstreconstructie is om een borst te maken die de vorm en grootte heeft van de borst zoals deze was.

Niet elke methode kan bij iedereen gebruikt worden.

Een directe (primare) reconstructie wordt gelijk gedaan met een borstamputatie. De oncologisch chirurg en de plastisch chirurg werken dan samen. Een uitgestelde borstreconstructie wordt op een later tijdstip uitgevoerd en wordt een secundaire (tweede) reconstructie genoemd.

## **Resultaat na de operatie**

Het doel van een borstreconstructie is een borst te maken die de vorm en grootte van de oude borst heeft. Een gereconstrueerde borst is nooit hetzelfde als de oorspronkelijke borst.

- De huid zal littekens hebben van de amputatie en van de reconstructie.
- Het gevoel van de gereconstrueerde borst(en) en tepel(s) verandert of is afwezig.
- De vorm van de gereconstrueerde borst(en) is anders dan die van de gezonde borst of –bij preventieve borstverwijdering– van uw eigen borsten.

## Aanvullende operaties

Als er een tissue expander is geplaatst, zal deze – nadat die op de polikliniek is opgevuld tot het gewenste volume – na minimaal 4 tot 6 maanden worden vervangen door de definitieve siliconen prothese. Op de polikliniek zal uw plastisch chirurg bovendien met u de mogelijkheden bespreken om eventueel een tepel te reconstrueren of een correctie uit te voeren aan de andere borst om de symmetrie te verbeteren.

## Wondzorg

- Als het wondverband al in het ziekenhuis is verwijderd, mag u douchen. De wond mag hierbij nat worden.
- Als de wond afgedekt is met een wondfolie mag u ook direct na de operatie douchen.
- Als er *huidkleurige* (hecht)pleisters op de wond zitten, moet u deze laten zitten. Deze worden door de arts op de polikliniek verwijderd.
- Het advies is om 24 uur per dag een sport BH (of stevige BH met brede schouderband zonder beugels) te dragen gedurende 6–8 weken. Dit bevordert de wondgenezing zonder ‘zwaartekracht’.

Het advies is om 6–8 weken na de operatie niet op de buik te slapen.

## Drains

Tijdens de borstreconstructie worden meestal in of bij de wond een drain of meerdere drains aangebracht om overtollig wondvocht af te voeren.

Afhankelijk van de drainproductie wordt de drain tijdens of na uw opname verwijderd. Indien u met ontslag gaat met drain, krijgt u hiervoor duidelijke instructies en een folder van de verpleegkundige.

Breng bij uw poli bezoek de magneet mee om de tissue expander te vullen.

## **Dagelijkse activiteiten**

Als bij u een definitieve prothese of een tissue expander ( een 'ballon' die we een aantal weken langzamerhand vullen. Hierdoor wordt het huid- en spierweefsel opgerekt) is geplaatst, is het belangrijk om uw arm de eerste 6 weken niet boven schouderniveau te gebruiken. U mag 6 weken niet zwaar tillen (niet meer dan 5 kg). Na deze 6 weken moet u rustig opbouwen tot normaal. U mag de eerste 2 weken alleen lichte werkzaamheden uitvoeren. Ga hierbij niet over uw pijngrens. Zo voorkomt u dat de prothese verschuift. Het verlies van de schouderfunctie door het verplaatsen van de rugspier valt meestal mee. Over het algemeen kan het verlies door aangrenzende spieren goed worden opgevangen.

De eerste weken na de operatie wordt zelfstandig autorijden afgeraden. Wanneer autorijden u weer mag autorijden, hangt af van hoe snel uw herstel verloopt. Meestal is dit na 2-4 weken.

## **Sporten**

U mag de eerste 6 weken na uw operatie niet sporten. Na 6-8 weken mag u rustig opbouwen (ook tennis, nordic walking, schaatsen of skiën zijn in principe toegestaan). Schade aan de tissue expander door vallen is voor eigen risico.

## **Werkhervatting**

Meestal vindt werkhervatting plaats zodra u zich daar goed voor voelt. Bespreek met uw behandelend arts wanneer u uw werkzaamheden mag hervatten, dit kan per operatie verschillen.

## **Psyche**

Na een borstoperatie zijn gevoelens als angst, onzekerheid en verdriet, veel voorkomende emoties. Probeer hierover te praten met uw familie en/of naasten. U kunt ook contact opnemen met de verpleegkundig specialist mammacare via de polikliniek Chirurgie. Verder kunt u contact opnemen met uw huisarts en/of lotgenotencontact via de Borstkankervereniging Nederland.

## Roken

Roken heeft een slechte invloed op de wondgenezing en is slecht voor uw gezondheid en herstel. Indien u rookt is het verstandig om te stoppen met roken. Wanneer u hulp wilt bij het stoppen met roken, dan zou dit kunnen via de 'stop-met-roken poli' van het Ikazia Ziekenhuis. Neem hiervoor contact op met de verpleegkundige van de afdeling tijdens uw opname. Na uw ontslag kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. Stivoro biedt ook cursussen aan om u te ondersteunen bij het stoppen met roken.

## Aandachtspunten

- Een MRI-scan is verboden bij een tissue expander (een MRI kan brandwonden veroorzaken en ertoe leiden dat de tissue expander verschuift door het metalen plaatje in de tissue expander).
- Vliegen en door de detectiepoort gaan is geen probleem. Voor de zekerheid moet u wel een brief meenemen voor het geval het alarm afgaat.
- Vanaf minimaal 4 weken na de operatie mag u in de sauna. Let wel op dat de wond goed genezen is.
- Zon of onder de zonnebank mag als de wond goed genezen is. De eerste 6 maanden na de operatie mag dit niet zonder sunblock of met onbedekte huid in verband met kans op blijvende rode verkleuring van het litteken.

## Problemen

Na elke operatie kunnen complicaties optreden, zoals een nabloeding of een wondinfectie. Bij problemen kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek (plastische) Chirurgie (**T** 010 297 52 20). Buiten kantooruren is de Spoed Eisende Hulp altijd bereikbaar (**T** 010 297 53 00). Vooral als er bij u een implantaat is ingebracht, is het belangrijk dat u bij aanwijzingen voor een infectie (roodheid, warme borst, koorts, koude rillingen, enz.) direct contact opneemt met het ziekenhuis.

## Websites

Borstkankervereniging Nederland	<a href="http://www.borstkanker.nl">www.borstkanker.nl</a>
Pink Ribbon	<a href="http://www.pinkribbon.nl">www.pinkribbon.nl</a>
KWF kankerbestrijding	<a href="http://www.kwf.nl">www.kwf.nl</a>

Op onze website [www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl) kunt u onder andere aanvullende informatie vinden over de verpleegafdelingen 4D en 4CJ.



**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.